

料 理 名		えだ まめ 枝豆と    とうもろこしの    なつ 夏ぎょうざ
材 料 名	数量(4人分)	作    り    方
○豚ひき肉	200g	① はくさいをみじん切りにして、塩をふり、30分おいて水気を切る。 ② えだまめ、とうもろこしをそれぞれゆでる。 ③ 長ねぎをみじん切りにする。 ④ ボウルに豚ひき肉、野菜、調味料を入れてよく混ぜ、たねをつくる。 ⑤ ぎょうざの皮でたねを大さじ1ぐらいつつむ。 ⑥ 熱したホットプレートにぎょうざをならべて焼く。 焼き色がついたら水を入れて5分ほど蓋をして蒸し焼きにする。 蓋を取り水気をとばして、カリッとするまで焼く。  近くの直売所で購入した野菜、はまポークを使い、 にんにくは入れずに子どもも食べやすい 野菜の甘みたっぷりぎょうざ。
○はくさい	200g	
○えだまめ	100g	
○とうもろこし	100g	
○長ねぎ	1本	
ぎょうざの皮	40枚	
塩	小さじ1	
おろししょうが	大さじ1	
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
たれ		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> <div data-bbox="689 1290 1281 1704" data-label="Image"> </div>
しょうゆ	適量	
酢	適量	
こしょう	適量	

○かながわ産食材です。